

5がつのきゅうしょくこんだてひょう



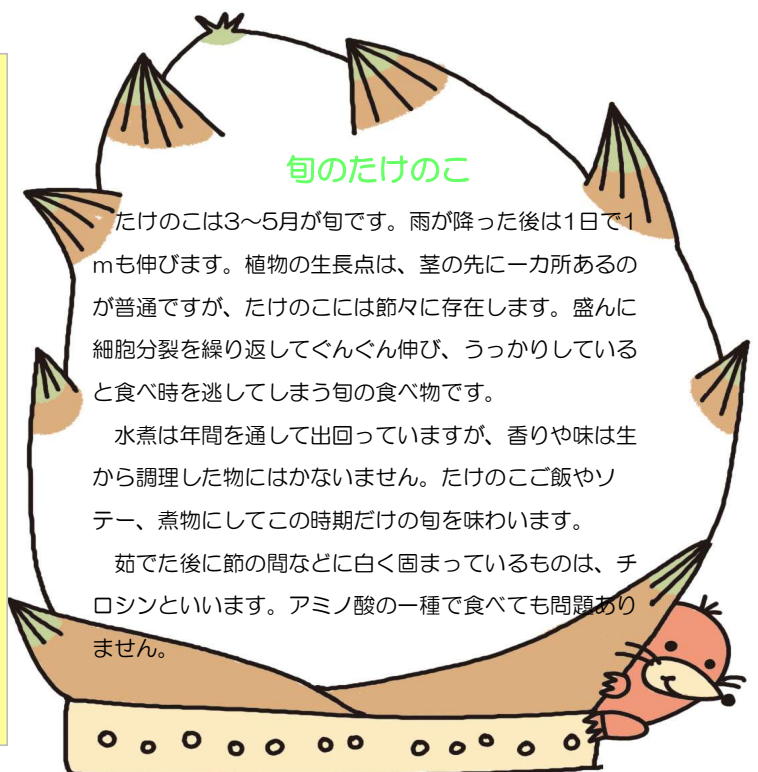
日	給食	主な食品			345歳児栄養量 012歳児栄養量	おやつ
		方や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
2 (月)	ごはん 大根のスープ ささみのパン粉焼き コールスローサラダ バレンシアオレンジ	米 パン粉 オリーブ油 三温糖 塩こうじ	かつお節 チーズ ささみ	大根 いんげん パセリ キャベツ きゅうり にんじん バレンシアオレンジ	519・22.5 404・19.8	りんごケーキ 牛乳
3 (火)	憲法記念日					
4 (水)	みどりの日					
5 (木)	こどもの日					
6 (金)	ごはん わかめスープ バリバリ春巻き丼 小松菜のナムル りんごコンビート	米 春雨 片栗粉 三温糖 油 ワンタンの皮 ごま ごま油	かつお節 豚肉 わかめ じゃこ	もやし にんじん ニラ しいたけ にんにく コーン 小松菜 切干大根 りんご	565・17.9 451・16.1	チーズスティックパン 牛乳
7 (土)	ごはん いんげんのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き フレンチサラダ バレンシアオレンジ	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	かつお節 鶏肉	玉ねぎ いんげん りんご トマトピューレ キャベツ きゅうり バレンシアオレンジ	423・18.5 369・13.9	ゆかりおむすび 麦茶
9 (月)	ごはん しめじの味噌汁 鶏の甘辛揚げ きゅうりの浅漬け バレンシアオレンジ	米 塩こうじ 油 片栗粉 ごま 三温糖	かつお節 厚揚げ みそ 鶏肉	しめじ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん バレンシアオレンジ	540・21.9 439・16.6	ジャムソフトパン 牛乳
10 (火)	ミートソーススパゲッティ おさかなスープ スティックサラダ そら豆 ヨーグルト (みかんヨーグルト)	スパゲッティ 油 小麦粉 三温糖 じゃがいも ごま油	かつお節 豚肉 鶏肉 カレイ みそ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト缶 大根 トマトピューレ きゅうり そらまめ (みかん缶)	628・22.9 492・20.2	きなこバー 1.2歳児：昆布 3.4.5歳児：チーズ 麦茶
11 (水)	たけのこごはん 水菜のすまし汁 さわらの西京焼き キャベツの昆布和え バレンシアオレンジ	米 三温糖 塩こうじ	かつお節 油揚げ さわら 塩昆布 みそ	たけのこ 水菜 しいたけ キャベツ きゅうり にんじん バレンシアオレンジ	485・23.1 385・18.1	ためきうどん 麦茶
12 (木)	丸パン コーンスープ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ りんごコンビート	パン バター 油 生クリーム オリーブ油 じゃがいも	かつお節 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	コーン 玉ねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん りんご	571・23.9 427・18.2	じゃこごはん 麦茶
13 (金)	きびごはん 玉麩の味噌汁 豚肉とじゃがいものバター醤油炒め ほうれん草の胡麻和え バレンシアオレンジ	米 きび 麩 油 バター 塩こうじ 三温糖 ごま じゃがいも	かつお節 豚肉 みそ	しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん いんげん ほうれん草 もやし バレンシアオレンジ	561・18.1 495・16.3	ごまちんすこう 牛乳
14 (土)	ごはん 小松菜のすまし汁 鶏肉の玉ねぎソース焼き 切干大根の煮物 バレンシアオレンジ	米 塩こうじ 三温糖 ごま油	かつお節 鶏肉	小松菜 えのき 玉ねぎ いんげん にんじん 切干大根 バレンシアオレンジ	556・19.0 477・17.0	りんごジャムトースト 麦茶

保護者の方へ

【未食確認のお願い】

来月の給食に、メロン、カルピス、3.4.5歳児で冷凍パインを提供する予定です。食べたことがないお子様は、ご家庭で試していただき、アレルギーがないか確認していただきたいと思います。アレルギーが疑われる場合や確認が困難な場合は、担任または栄養士までご連絡ください。

お忙しいなか恐れ入りますが、何卒よろしくお願ひいたします。



※0・1歳児は、個別に必要なに応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	給食	主な食品			345歳児栄養	おやつ
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養	
16 (月)	ごはん 春雨スープ ホイコーロー もやしナムル ヨーグルト (みかんヨーグルト)	米 春雨 ごま油 三温糖	かつお節 わかめ 豚肉 ヨーグルト みそ 甜麺醤	玉ねぎ ビーマン キャベツ にんじん にんにく しょうが もやし 小松菜 コーン (みかん缶)	571・23.5 427・16.0	午後 焼きカレーパン 牛乳
17 (火)	ごはん ほうれん草の味噌汁 さばの塩こうじ焼き 大根のそぼろ煮 パレンシアオレンジ	米 塩こうじ 三温糖 油	かつお節 みそ さば 厚揚げ 鶏肉	ほうれん草 しめじ 大根 にんじん グリンピース パレンシアオレンジ	452・22.1 383・18.4	チヂミ 麦茶
18 (水)	ごはん 豆腐のすまし汁 たけのこ鶏肉の炒め物 さつまいもの甘煮 りんごコンポート	米 三温糖 片栗粉 油 さつまいも	かつお節 わかめ 豆腐 鶏肉	長ねぎ たけのこ 玉ねぎ にんじん グリンピース りんご	498・13.6 429・12.0	ヨーグルトケーキ 麦茶
19 (木)	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢物 パレンシアオレンジ	うどん 三温糖 小麦粉 油	かつお節 油揚げ 豚肉 ちくわ 青のり わかめ しらす	にんじん 長ねぎ きゅうり パレンシアオレンジ	513・21.8 447・15.3	五目ごはん 麦茶
20 (金)	玄米ごはん (ごはん) もやしの味噌汁 肉豆腐 キャベツのおかか和え フルーツポンチ	米 玄米 油 じゃがいも 三温糖 片栗粉	かつお節 みそ 豆腐 豚肉	もやし 玉ねぎ グリンピース にんじん しらたき キャベツ フルーツ缶 (もも、りんご、みかん) レモン汁	540・20.2 432・14.4	じゃこクッキー 牛乳
21 (土)	ごはん けんちん汁 鶏肉の照り焼き きゅうりの昆布和え パレンシアオレンジ	米 油 塩こうじ 三温糖 ごま油 ゼラチン さといも	かつお節 みそ 鶏肉 豚肉 昆布	きゅうり しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう しめじ 長ねぎ パレンシアオレンジ	559・19.1 385・17.1	青菜おむすび 麦茶
23 (月)	ごはん オニオンスープ かじきのパン粉焼き 野菜炒め ヨーグルト (みかんヨーグルト)	米 油 塩こうじ 三温糖 パン粉 オリーブ油	かつお節 かじき 豚肉 ヨーグルト 粉チーズ	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ にんじん ビーマン (みかん缶)	466・22.7 488・20.2	マカロニきなこ 昆布 麦茶
24 (火)	ごはん 豚汁 鶏のごま味噌焼き たたききゅうり パレンシアオレンジ	米 油 塩こうじ ごま油 三温糖 ごま	かつお節 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	大根 にんじん こんにゃく しめじ 長ねぎ きゅうり もやし パレンシアオレンジ	583・23.3 424・16.1	シュガーパン 牛乳
25 (水)	ごはん 大根の味噌汁 つくねの照り焼き ほうれん草のしらす和え 牛乳寒入りフルーツポンチ 誕生会メニュー	米 パン粉 油 三温糖 片栗粉	かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ しらす 牛乳	玉ねぎ 大根 にんじん しょうが ほうれん草 キャベツ フルーツ缶 (もも、りんご、みかん) レモン汁 寒天	541・20.4 422・14.8	焼きそば 麦茶
26 (木)	ごはん 水菜のすまし汁 豚肉のなすの味噌炒め ジャガバター パレンシアオレンジ	米 三温糖 油 じゃがいも 塩こうじ バター	かつお節 豚肉 みそ	水菜 えのき なす にんじん ビーマン 玉ねぎ パセリ パレンシアオレンジ	557・20.1 422・14.8	キャロットバー 昆布 牛乳
27 (金)	カレーライス 牛乳 (野菜スープ) トッピングサラダ そら豆 りんごコンポート	米 じゃがいも カレー粉 油 小麦粉 三温糖 オリーブ油 ワンタンの皮	豚肉 牛乳 (かつお節)	玉ねぎ にんじん (大根) (いんげん) キャベツ コーン きゅうり そらまめ りんご	665・21.1 475・13.2	ナポリタン 麦茶
28 (土)	ごはん 小松菜のスープ 鶏肉のオニオン焼き キャロットサラダ パレンシアオレンジ	米 塩こうじ オリーブ油 三温糖	かつお節 鶏肉	小松菜 しめじ 玉ねぎ にんじん きゅうり パレンシアオレンジ	540・19.7 435・13.9	いちごジャムトースト 麦茶
30 (月)	ごはん キャベツの味噌汁 あじの南蛮漬 高野豆腐の煮物 パレンシアオレンジ	米 麩 片栗粉 油	かつお節 みそ あじ 高野豆腐 鶏肉	キャベツ 長ねぎ にんじん たけのこ いんげん パレンシアオレンジ	636・26.5 489・23.0	きんぴらごぼうパン 牛乳
31 (火)	ごはん わかめのスープ 鶏のチーズ焼き アスパラソテー ヨーグルト (みかんヨーグルト)	米 じゃがいも 油 塩こうじ バター	かつお節 わかめ 鶏肉 チーズ 豚肉 ヨーグルト	コーン パセリ アスパラ パプリカ (みかん缶)	594・23.1 483・16.2	鬼まんじゅう 麦茶

5月になると、緑が鮮やかなグリンピースやそら豆などが出回ります。

香りや味に少し癖はありますが、今しかない旬を味わってほしい、そんな思いで給食で提供します。子どもたちにはさやむきのお手伝いしてもらう予定です。手で触って、匂いを嗅いで、舌で味わって…。五感をフル活用して、初夏の旬を感じ取ってほしいと思っています。



そらまめは なぜ「そらまめ」というのでしょうか？
つぎの なかから 1つ えらんでね。

- ①いろが そらのように あおいから。
- ②さやが そらに むかって みるから。
- ③かたちが そらに うかぶ くもの ようだから。



せいはいは… 2の さやが そらに むかって みるから
でした。じゅくすと したを むくよ。